

Perf 1

Stade du DLTA	S'amuser grâce au sport	
Buts d'entraînement	Apprentissage de la natation	
Conditions d'entrée	Savoir réaliser 15 mètres sans s'arrêter en faisant un parcours sur le ventre, un parcours sur le dos	
Objectifs	Sauv'nage 50m 2 nages, départ NL, virage, dos Fin niveau 2	
Groupe club	10/11 ans	
Âge	<ul style="list-style-type: none"> • L'agilité, l'équilibre et la coordination des habiletés de base du mouvement • Courir, lancer, sauter et attraper • La sécurité dans l'eau et les habiletés du mouvement • Un court effort de vitesse grâce à l'exercice d'agilité • Le développement de la force en utilisant le propre poids du corps 	
Cette phase est importante pour :	S'amuser grâce au sport	
Encadrement		
Niveau d'entraîneurs	BPJEPS	
Effectifs	30 maximums (groupe sur 3 lignes)	
Importance relative de l'entraînement		
Plan physique	10%	
Plan technique	80 %	CR :20%; dos :25%, BR :5%, PAP :5%, Dauphins :15%, Départs : 15%, virages : 15%
Plan tactique		
Plan psychologique		
Plan habitude de vie	10 %	
Volume d'entraînement		
Saisonnier	30 à 36	
Hebdomadaire – piscine	<ul style="list-style-type: none"> · 1 entraînement par semaine · entraînements d'1 heure · Concentrer sur des activités à répétitions élevées et à intensité faible 	
Hebdomadaire – hors-piscine	· 1 fois 15 min	
Stage	Aucun stage pendant les vacances scolaires	
Compétitions		
Niveau	Éventuellement participation aux challenge internes pour appréhender le monde de la compétition.	
Nombre	Non définis car aucune obligation	
Objectifs par plan		
Devenir Nageur	<ul style="list-style-type: none"> .Posture .Nécessité de devoir aligner l'axe de son corps sur l'axe de son déplacement ce qui implique de ne plus regarder dans le sens du déplacement .Nécessité de se rendre indéformable .Nécessité de s'immerger .Construire le corps projectile pour limiter la perte de vitesse à partir d'une vitesse préalablement acquise .Disposer de repères sensitive sensoriel pour déclencher guider et contrôler les actions efficaces 	
Construire le corps projectile	<ul style="list-style-type: none"> .La bascule sans la moindre impulsion, entrer dans l'eau nuque la première .La bascule arrière avec entrée en V par les fesses .Sautes par les pieds, conserver l'indéformabilité de sa posture et la verticalité 	

	<p>(conserver l'alignement)</p> <ul style="list-style-type: none"> .Partir jambes tendues et sortir en avant en cherchant à couvrir la plus grande distance possible sans nager (Alignement, indéformabilité, profondeur) arriver en surface nuque sous les bras .Orienter ses trajectoires en restant aligné sur la trajectoire (gouvernail de profondeur) .Rechercher la plus grande vitesse d'entrée dans l'eau grâce à la hauteur de la chute et/puis l'impulsion des jambes (le plongeon) .Aller toujours plus loin en glissant nuque sous les bras
Physique	<ul style="list-style-type: none"> · Faire la promotion du développement physique global et de la mobilité dans et à l'extérieur de la piscine · Inclure des habiletés de course, de saut et de lancer · Faire la promotion de l'agilité, de l'équilibre, de la coordination et de la vitesse (l'ABC) dans et à l'extérieur de la piscine · Développer une courte durée de vitesse et d'endurance grâce à des jeux AMUSANTS dans et à l'extérieur de la piscine · Développer une vitesse linéaire, latérale et multidirectionnelle dans et à l'extérieur de la piscine
Technique	<ul style="list-style-type: none"> · Enseigner les habiletés de base de la natation – tous les styles, les virages, les départs · Enseigner les habiletés de base de différents sports – sports aquatiques ou non aquatiques · Donner des connaissances sur l'utilisation de base de l'équipement de natation .déplacement par les jambes sur tout les plans .flottaison sur tout les plans .respiration longue et forcé . Entrée dans l'eau par tout les plans .coordination (corde à sauter/Ramper/mowgli/Ouverture sur les chevilles)
Tactique	<ul style="list-style-type: none"> · Introduire les règlements simples et l'éthique du sport · Introduire des occasions de base de courses et la compréhension de la compétition
Psychologique	<ul style="list-style-type: none"> · Enseigner et appliquer la notion de progression · Renforcer une attitude positive face au sport · Introduire l'idée de la confiance en soi · Introduire les habiletés de concentration · Encourager le renforcement positif des entraîneurs et des parents · Introduire l'idée de la persévérance
Habitude de vie	<ul style="list-style-type: none"> · Développer une attitude positive envers l'activité et la participation · Acquérir l'habitude à un horaire de pratique régulier · Encourager le travail d'équipe et les habiletés d'interaction personnelle · Promouvoir l'engagement dans plusieurs sports · Promouvoir et enseigner la sécurité en milieu aquatique · Introduire les règles de l'éthique du sport